保健だより9月

福島県立小高商業高等学校
平成25年9月12日（木）
保健部

長い夏休みが終わり、朝晩涼しい季節になってきましたね。季節の変わり目は、体も夏から秋・冬に切り替わる時期です。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を送りながら気温の変化に合わせた衣服の着用を心がけてください。

治療は済みましたか？

夏休み前に、むし歯のある人・視力が悪い人（C以下）に受診勧告書を渡しました。夏休みを利用して治療、受診をしたでしょうか？まだの人は、早めに受診しましょう！

むし歯

人数（%）

	学年生徒数に対するむし歯のある生徒の割合	むし歯のある生徒が治療した割合
1年	13人 （18．6）	3人 （23．1）
2年	11人 （30．6）	1人 （9．1）
3年	13人 （31．0）	3人 （23．1）
全学年	37人 （25．0）	7人 （18．9）

今年度、治療を終えた生徒の割合は、18.9%で昨年度の4.8%と比較すると治療率が高まりましたが、まだ80%以上の生徒が治療が済んでいません。できるだけ早く歯科医を受診し、治療勧告書を学校に提出してください！

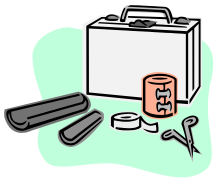
視力

人数（%）

	学年生徒数に対する視力C以下の生徒の割合	視力C以下の生徒が受診した割合
1年	40人 （57．1）	7人 （17．5）
2年	21人 （58．3）	1人 （4．8）
3年	21人 （50．0）	2人 （9．5）
全学年	82人 （55．4）	10人 （12．2）

本校は、視力の悪い生徒が多く見られます。約半数の生徒がC以下となっています。そのままにしておくと、悪化するとともに黒板の文字が見えづらいなど学習に支障がでます。できるだけ早く眼科を受診してください！

こんなときどうする！？



過換気症候群の対処方法

過換気症候群とは、過呼吸のことです。運動のしすぎや過度の不安・ストレスなど精神的な要因によって引き起こされるものです。
過呼吸は、酸素の取り込みすぎと思われがちですが、実際は、**二酸化炭素不足**が大きな原因となっています。

《　症状　》

- 息苦しさ
- めまい
- 手足や唇のしびれ
- 動悸やめまい
- けいれん

《　対処方法　》

◎　息を吸うことよりも吐くことを意識する　・・・
　まずは、落ち着かせながら息を吐くことを意識し、ゆっくりと深呼吸をします。

◎　「吸う：吐く＝１：２」・・・
　「吐く」時間が「吸う」時間の２倍となるくらいの割合で呼吸をします。「吐く」ときは１０秒くらいかけて、少しずつ吐きます。また息を吐く前に１～２秒程息を止めるくらいに落ち着いて呼吸しましょう。

＊自分の"トリセツ（取扱説明書）"をつくろう！＊

自分の性格・長所や得意なこと・好きなものや趣味などを書き出してみましょう。これによって、自分はどんな人間で、どんなことができるのかを改めて見つけることができます。また、**元気が出ないとき、心が不安定なときにはどんなことをすればよいか**、自分にとって効果的なストレス解消法は何かを考えるきっかけにもなります☆

◎手洗い・うがいを忘れずに◎

保健室では、風邪をひいて体調を崩す生徒が多くみられます。寒さが増すにつれて風邪以外にも様々な感染症が流行しますので、今の時期から手洗い・うがいの習慣を付けて予防しましょう！